



吃黄酮类化合物食物有助于抗炎抗氧化

最近,一项发表在专业营养学期刊《营养与糖尿病》(Nutrition and Diabetes)上的大规模前瞻性队列研究结果显示,多摄入黄酮类化合物含量丰富的食物,有助于降低研究对象患2型糖尿病的风险。

可能乍一听黄酮这个名字,朋友们会觉得有些陌生,但相信手机屏幕前的大家一定听过或吃过黄酮类化合物大家族中的一员或几员。

黄酮类化合物属于植物化学物质的一种,一般来讲主要包括黄酮、花青素、黄烷酮、黄烷-3-醇、黄酮醇、异黄酮这六大类。像最常见的大豆异黄酮、花青素、原花青素等物质,还有我们较少听闻的沙棘黄酮、山楂黄酮、银杏黄酮等都是黄酮类化合物大家族中的成员。

接下来,我们就来详细聊聊黄酮类化合物对我们健康的影响以及哪些食物里有它。

黄酮类化合物堪称黄金“多面手”

这些年,随着科学家们不断探索植物化学物质对人类健康的功效,黄酮也受到了越来越多的关注。不断有新的研究发现黄酮类化合物对健康的益处,堪称促进健康的“多面手”。

1.抗氧化作用十分强大

无论是哪一种黄酮类化合物,都具有不错的抗氧化作用。黄酮类化合物的分子结构中普遍含有能阻止自由基产生、降低自由基活性的羟基和羧基,因此可以对自由基带来的氧化损伤,起到抗氧化的作用。

抗氧化不仅能帮助预防各种慢性病的发生,还能起到抗衰老的作用。不少女性朋友重金购买具有抗氧化能力的护肤品,其实不妨多吃些富含黄酮类化合物的天然食物。

2.有助于抗炎、改善免疫力

除了抗氧化,黄酮类化合物还能降低人体炎症反应,提高人体对抗细菌感染的能力,改善免疫力。

这背后的原理一方面是由于黄酮类化合物能抑制炎症因子的产生,影响炎症过程中细胞之间的相互作用;另一方面则是因为部分黄酮类化合物可以抑制病菌繁殖,提高机体免疫应答的作用。

有研究证实,富含黄酮类化合物的蔬菜水果,如苦瓜、蓝莓、仙人掌等,均具有抗炎或镇痛效果。还有研究发现,黄酮类化合物在肠道微生物的降解作用下,能上调1型干扰素信号通路,开启人体免疫保护,增强机体抗病毒免疫反应。

一些平时抵抗力较差,或者肉蛋奶豆等动物性食物吃得少(合成免疫物质需要动物性食物提供的优质蛋白)的朋友,可以适当多摄入黄酮类化合物。

3.帮助调节血糖代谢,降低糖尿病风险

如文首研究所述,黄酮类化合物可以通过调节肥胖、糖类代谢、抗炎以及改善肝肾功能等多方面的作用,来降低2型糖尿病的发病风险。一项来自美国研究团队的综述性研究表明,在动物实验中,黄酮类化合物能帮助改善患有2型糖尿病的动物的糖稳态,降低其胰岛素抵抗。这对改善糖尿病预后、预防糖尿病并发症都有积极意义。

想要控制血糖水平,或改善糖尿病症状的朋友,都可以尝试着在食谱中多搭配一些富含黄酮类化合物的天然食物。



4.有助于预防癌症

已有不少研究证实,多摄入富含黄酮类化合物的食物,可以帮助预防癌症。还有一些针对单个或多个富含黄酮类化合物的天然食物的研究,发现其具有强大且广泛的抗癌作用,对肺癌、乳腺癌、胶质母细胞瘤、前列腺癌、结肠癌等均有预防作用。

如果想要开启一种远离癌症的生活方式,不妨在调整作息和情绪、规律锻炼的同时,科学搭配饮食,尤其是补充富含黄酮类化合物的食物方面多加留意。

5.有助于延缓和预防老年痴呆症的发生

近几年,针对黄酮类化合物预防老年痴呆症的相关研究越来越多。研究结果表明,增加黄酮类化合物摄入量能使受试者发生认知功能下降的风险降低20%。

还有一些研究,从整体上肯定了黄酮类化合物的优秀价值。比如,英国一项涉及9万人的大型研究表明,每天增加富含黄酮类化合物的食物摄入,与降低人群的全因死亡率相关。



哪些食物富含黄酮类化合物

黄酮类化合物广泛存在于几乎所有常见新鲜蔬菜水果等天然食物中,像是以下这些食物,就是富含黄酮类化合物的大户。

1.各种浆果

蓝莓、树莓、黑莓、草莓、蔓越莓、沙棘、黑加仑等各种颜色偏深红、深紫、深蓝、红黑,且水分充足的小浆果,花青素含量都相当高。

2.颜色较深的新鲜蔬菜

蔬菜中黄酮类化合物含量较高的也要数那些颜色偏深的种类,比如紫甘蓝、韭菜、羽衣甘蓝、西兰花、芥蓝、菠菜等深绿色、深紫色的蔬菜。

3.茶类

绿茶富含黄烷-3-醇,同时也含有黄酮醇。白茶、红茶、乌龙茶等茶叶中也含有这些黄酮类化合物,但含量比绿茶稍低。可制品中虽然也含有黄烷-3-醇,但考虑到可制品通常含糖量较高,大家需要慎重选择。



4.辛辣味蔬菜、十字花科蔬菜

像洋葱、大葱等辛辣味蔬菜,以及西兰花、花椰菜等十字花科蔬菜,往往富含黄酮醇。考虑到这些蔬菜还有一些其他方面有益健康的效果,推荐您可以多吃一些。

5.香料类

以欧芹、百里香、辣椒、丁香等为代表的香辛料中,也有丰富的黄酮类化合物,主要成分是黄酮。

6.大豆类

大豆中有丰富的大豆异黄酮,不仅抗氧化,还有助于调节雌激素水平。

注意事项:

看了以上清单,大家是不是想立刻冲去超市,购买这些健康食物呢?

别着急。黄酮类化合物虽然广泛存在,但在加工、食用时也有一些注意事项,否则,好不容易买来的优秀食材,可能会被破坏哦。

1.黄酮类化合物怕高温

长时间的高温加热会破坏黄酮类化合物的活性。因此,建议大家水果直接鲜吃、蔬菜急火快炒或者凉拌、泡茶时水温不要太高且泡茶时间不宜过长。

2.黄酮类化合物多存在于果皮中

想要获得更多的黄酮类化合物,吃水果时就要注意保留果皮。毕竟,颜色越深、营养物质含量越高,而通常果皮的颜色都要比果肉更深。以后就省事,洗干净后直接“炫”吧。

3.不必在意摄入量,花样丰富应季吃

考虑到黄酮类化合物种类丰富、来源广泛,目前并没有权威机构给出固定的每日推荐摄入量。大家可以参考上述清单,优先选择应季的蔬菜水果,花样搭配着吃,不仅能补充黄酮类化合物,还能获得天然食物带来的其他健康效应。

另外,需要注意的是任何一种食物的作用都不可替代药物,日常生活中我们还是要坚持均衡饮食,身体出现问题应及时就医。



怎样运动可以增加骨密度

很多人体检时会被医生告知“骨密度偏低”或“骨质疏松”。为什么调整饮食、补钙、天天锻炼身体,骨密度还是偏低?

其实有可能是你没有锻炼对。许多人一听到医生让多运动,都会选择跑步、走路、游泳、打球,但研究发现,增加骨密度最好的运动,不是跑步和走路这些……

增加骨密度最好的运动竟然不是跑步和走路

2020年,医学期刊《骨骼》(Bone)上发表的一项研究发现:增加骨密度最好的运动,不是跑步和走路,而是力量训练!研究人员选取了93名参与者,他们平均年龄63岁,他们骨密度都低于平均水平。把他们随机分成三组:

第一组:高强度力量训练组。利用杠铃进行硬拉、深蹲、过头推举和跳跃引体向上等方式,适当给身体一定负荷,促进肌肉的增长。

第二组:等长收缩运动组。如平板支撑、靠墙半蹲、桥式支撑、静态深蹲等。等长收缩运动不会引起明显的关节运动,通过增加肌纤维内张力,提高肌肉耐力。

第三组:实验对照组。让他们自行安排身体活动,8个月之后,与另外两组进行对照和对比。最终研究发现:8个月后高强度力量训练组的人与另外两组相比,股骨内侧的颅皮质厚度明显增加,胫骨远端小梁区的骨密度保持不变,而实验对照组减少了1.6%。

换句话说,力量训练在增加骨密度和保持骨密度方面都要好于平板支撑、靠墙半蹲这类等长收缩运动,以及走路、跑步等简单身体活动。所以,如果你也有骨密度偏低的困扰,除了饮食外,适当增加力量训练才能更好增加骨密度。

这样运动健康收益才最大 很多人没练对

日常生活中不少人都很重视锻炼、运动,但大部分人主要以跑步、走路、打球、游泳等有氧运动为主,忽视了力量训练。

2024年2月,《欧洲心脏杂志》发表的一项研究发现:“有氧运动+力量训练”,健康收益才最大。在超重或肥胖的成年人中,“有氧运动+力量训练”能降低收缩压、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、空腹血糖和体脂。这项实验有406人参与,每周运动3次,每次60分钟。研究发现:在1小时的运动中,用30分钟时间进行跑步等有氧运动,30分钟时间进行举哑铃等力量训练,这样不需额外的运动时间,能够降低超重或肥胖成年人的心血管风险。进行有氧训练者,心肺耐力大多得以改善,而肌肉力量在力量训练者中得以改善。2023年12月,《循环》杂志刊发了美国心脏协会发布科学研究声明指出:力量训练能增强肌肉运动,是降低心血管病风险的安全、有效且重要的运动方式。同时,力量训练可以降低心血管疾病风险因素,包括降低血压、降低血糖、降低血脂、降低体内脂肪等。这也提示大家,日常喜欢跑步、走路等有氧运动的人可以适当加入力量训练,而钟爱举哑铃等力量健身的人,可以适当加入有氧运动。

这几种最佳锻炼运动方式 特别适合40岁后的人

2023年8月,《美国医学会内科医学》期刊上发表了一篇研究,为40岁以上人群运动方式提供了指导。这项研究纳入了50万成年人,参与者平均年龄46岁,找出了这个年龄段的人们选择最适合的运动方式。研究发现,除了有氧运动,肌肉力量训练也是40岁以上人群不可忽视的重要部分。每周进行2次肌肉力量训练,能够明显降低全因死亡率,并对心血管和癌症死亡率产生积极影响。

一、40岁后最佳力量训练

1.自重训练:使用身体自重进行深蹲、俯卧撑等训练,可以在家中或健身房进行,锻炼核心力量和肌肉力量。
2.弹力带训练:使用弹力带进行肌肉力量训练,可选择调整不同强度和部位的练习,适合40岁以上人群的特定需求。
3.健身房训练:可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练,由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。

二、40岁后最佳有氧运动

1.快走、慢跑和骑自行车:这些运动简单易行,可调整为适合个人水平的强度。可以选择在户外进行,享受自然风光的同时提升心肺功能。
2.游泳和跳绳:这些低冲击性的有氧运动对关节负担较小,同时能够锻炼全身肌肉,提高心血管耐力。
3.舞蹈类运动:如广场舞,适合喜欢跳舞的人群,可以选择有氧舞蹈课程,享受音乐的同时提升心肺功能和协调能力。

最后,总结三句话:

1.日常增加一些力量训练,在增加骨密度、降低“三高”风险方面很有帮助;2.大家在日常锻炼中要把有氧运动和力量训练结合起来,不能偏废;3.根据自己的年龄,选择合适的运动,把握好运动的强度,运动过程中避免受伤。



老年人选择助听器 别陷入这些误区

对于助听器,老年朋友常常存在很多错误的理解。有的人以为戴上助听器就能够解决所有的听力问题;也有的人认为一旦使用了助听器,就会形成依赖,再也摘不下来;还有些老年人认为听力损失逐渐加重是使用助听器导致的。

其实,从助听器名字中的“助”字可以看出,它只是一种基于辅助听觉设备设计的声音放大装置,而非治愈听力损失的方法。换句话说,助听器是用人工方法补偿下降的听力的一种工具,它能够放大声音、增强使用者对语音感知的能力,并针对特定频率的听力损失进行处理。

助听器虽然可以显著改善老年人的语言交流问题,但无法让使用者恢复到以前的耳生理状态。每个老人的自身条件和听力损失程度、类型以及佩戴适应性等会受很多因素的影响,使用者会有各种各样的困惑,有些是真实存在的,有些则冤枉了助听器。今天,我们来聊聊一些常见的误解。

误区一:助听器不能戴,即使很高档的助听器也不好

每个老人出现听力下降的原因不尽相同,配备助听器时要考虑的因素也各有不同,因此每个人的配备体验都是不同的。助听器不仅受到本身质量的影响,还与个性化的调试验配、使用者后期康复和适应等密切相关。

误区二:戴助听器没有戴老花镜方便,太娇气,不好用

这里要特别提醒老人和家属,佩戴助听器不能等同于佩戴老花镜。老花镜通常能够给老人提供良好的视觉体验,随拿随用,还可以满足阅读的需要。但是,助听器需要与老人的耳和大脑进行有效合作,相互协调、不断适应才能改善听力。即便最高档的助听器,其电子声系统也无法拟似生理的神经活动能力,无法达到完全恢复正常自然听力的水平。但是越早接受听觉康复,获得听觉改善的机会就越大,效果也会越好。

误区三:我的耳朵能听到声音,只是偶尔听不清楚别人讲话,不需要助听器

老年人的听力下降通常是逐渐加重的,在这个过程中大多数老年人会逐渐接受这种变化,并对此不以为意。在生活中,通常是身边的人先察觉到老年人出现了听力问题。比如,有些老人在

安静的环境中听力尚好,在嘈杂的环境中才会发生聆听困难。此时,老年人会把听不清归因于环境太乱或者讲话者“口齿不清”。其实,出现这种情况已经提示老年人的听觉功能出现了问题,应该让医生帮忙判断是否需要干预。

误区四:我只是听不清某些声音,所以我不需要助听器

如果老人听不清楚某些声音,可能就存在一定程度或范围的听力损失。例如高频听力损失患者,可能无法听到某些声音,如“sh”“s”“th”“t”等。不要小看个别声音无法听清,当它们出现在一句话或一段话中时,就会显著影响听力损失者对言语的理解,因此不得不反复询问“嗯?”“什么?”或者答非所问。遇到这种情况,专业人员可对数字助听器进行编程,针对患者所需要的范围和程度进行增强,就能让患者更好地利用残余的听力。越早对听力损失进行干预,其长期效果越好。

误区五:我有一只耳朵听力还不错,所以不需要助听器

几乎所有认为自己有一只“好耳朵”的患者,两只耳朵都有不同程度的听力问题。当一只耳朵比另一只听力情况稍好时,我们会更倾向于用那只耳朵来打电话、参与团体对话等。这可能会给人一种错觉,认为“较好的那只耳朵”是正常的,但实际上并非如此。大多数类型的听力损失都可以影响到双耳,患者只能到医院了解听力的真实情况,由专科医生判断并给出解决方案和建议。

误区六:平时没有交流时不用戴助听器,只在需要时才戴助听器

很多老年人可能会选择在“需要”的时候,比如在参加社交活动或在嘈杂环境下听不清对方讲话时,才临时拿出助听器使用。这种做法似乎可以避免日常佩戴助听器时的不适感,然而,这种间歇性的使用并不利于充分发挥助听器带来的听力改善效果。因此,建议老年人在日常生活中持续使用助听器,而不是只在特定情况下使用。

误区七:配备助听器不用非得去医院,在网上就可以买一个,既方便又便宜

很多人认为购买助听器就像买一副老花镜那样简单,这其实是忽略了助听器配适过程的复杂性和个性化需求。特别是对于老年人来说,正确验配是确保助听器有效的关键步骤。造成每个人听力损失的原因是不同的,并且涉及不同的疾病,不同的听力损失频率和程度。随意购买的助听器的确便宜,但并不科学和实用。在医院,听力师可以为患者提供高质量的听觉健康指导,包括准确的听力评估、选择合适的助听器类型、正确使用助听器的专业指导以及后续调试等。

总之,老年朋友要认识到,助听器带来的不仅仅是听力和生活质量的提高,还为老年人参与社交交往带来了更多机会,让老年人不与社会脱节。此外,助听器还可以帮助老年人增强自信,改善社交能力并促进社会活动和认知能力的整体提升。因此,在有需要的时候,老年人在医生的指导下精心选配并坚持使用助听器,可以让自己的晚年生活更精彩。



吃桃真的能补铁吗

民间有传言说:吃桃子能补铁补血。实际上,桃子在补铁方面没啥作用,不仅铁含量低,只有0.3毫克/100克,而且还是植物性铁,吸收利用率也很差。

相比之下,要想补铁,补血还是吃鸭血更有用,白鸭血的铁含量最高为30.5毫克/100克,这可是桃子的近102倍呢,而且吸收利用率高。

桃子的营养如何

桃子在我国已有5000年的栽培历史,目前我国已成为世界第一产桃大国。拿到一颗桃子,闻起来桃香四溢,一口下去肉质细腻、甜蜜多汁。

在众多水果中,桃子的营养虽然不是很突出,但也能为我们提供膳食纤维、钾、维生素C等营养以及抗氧化成分。

桃子的不溶性膳食纤维含量为1克/100克,这含量并不突出,连苹果都比不上;钾含量为127毫克/100克,在水果中算中等水平,虽说比不上香蕉,却是苹果的1.5倍;很多人都比较关心水果中的维生素C含量,桃子可能会让你失望了,它的维生素C含量较低,只有10毫克/100克,虽说比苹果高,但跟橙子、草莓、猕猴桃、番石榴、冬枣等水果比起来可就差远了。

但桃子中含有多种酚类物质,有研究在桃果中共鉴定出58种酚类代谢物质,其中绿原酸、儿茶素、新绿原酸、表儿茶素是桃果中主要的酚类物质。这些酚类物质具有抗氧化、抗炎的作用,能帮助我们减轻身体的氧化损伤,对抗慢性炎症、减缓衰老,对预防慢性疾病也有帮助。

吃对“养人”,吃错“伤人”

桃子吃对了能为我们提供一些对身体有益的营养,起到所谓的“养人”作用,但如果吃错了可能会“伤人”哦。



1.热量不高,但吃多也胖

桃子的热量不算高,为42千卡/100克,白桃桃的热量更低,只有26千卡/100克。这对于既爱吃桃子又想要控制体重的小伙伴来说,还是很友好的。但即便如此,也别狂“炫”,吃太多桃子同样不利于控制体重。

根据《中国居民膳食指南》中的建议,水果每天建议控制在200~350克,1个油桃的重量约为150克,而1个大水蜜桃就有近250克了。

2.别打成果汁

很多人习惯把桃子打成果汁直接喝,认为喝果汁就等于吃了水果,实际上二者并不等同,这种做法并不健康。

首先,水果被榨成果汁后,营养成分可能会流失,比如维生素C、膳食纤维;其次,果汁中的糖都是游离糖,原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫作“内源性糖”,而被榨汁后细胞壁被破坏糖分都游离到细胞外了,就成了游离糖,游离糖对血糖的影响较大,容易升高血糖。

再说了,果汁很容易喝下肚,饱腹感不强,咕咚咕咚一口气喝下去两大杯都没问题。比如,直接吃2个大桃子可能会吃不完,但如果是喝2个大桃子打成的果汁却很轻松,不仅不利于控血糖,还可能会让人长胖哦。

3.别吃桃仁

有人吃桃子的时候会无意间咬开桃核,露出桃仁,也许会把它当成坚果吃掉。其实桃仁不建议吃哦,可能含有苦杏仁苷!苦杏仁苷本身是无毒的,但当植物细胞结构被破坏时,可水解生成有毒的氢氰酸,引起人类的急性中毒。

4.小心桃毛过敏

另外,有一些人可能对桃毛过敏,接触桃毛后会引发瘙痒、红肿、胸闷、呼吸困难,甚至过敏性休克。这类人群建议尝试没有桃毛的油桃,或者戴手套去掉桃皮,也可以找家人或朋友帮忙去除桃皮后食用。

照“谣”镜:

面对食品类的信息,对于健康人群,注意按照《中国居民膳食指南》,做到均衡饮食,其实就够了。而有特殊需求的人群,建议参考专业医师或营养师的建议,不要盲信不可靠来源的信息。



趴着午休会导致胃下垂吗

午后趴在桌子上小憩是很多人的习惯,但醒来后多会手脚麻木、胃胀气难受,有人认为是趴着睡导致了胃下垂。

对此,浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志明表示,趴着睡不会导致胃下垂,胃下垂发生的原因复杂,常见于瘦长体型的人。此外,餐后马上运动等不良的饮食习惯、手术影响、特殊疾病及其他身体因素,也是造成胃下垂的常见原因。但趴着睡会影响胃肠功能,特别是饭后立即趴睡,胃肠蠕动下降加之胃部受挤压,食物难以充分消化,易产生胃胀气等症状。

趴着睡时,头部压在上臂上,血液循环和神经系统也会受影响,易出现手脚发麻等不适症状。此外,趴着睡时颈部与脊椎生理曲度相反,还可能导致颈部肌肉劳损和脊椎变形,严重时甚至可能诱发颈椎病。

许志明建议,最健康的午休方式是尽可能让自己“躺平”。对于上班族和学生,如果午休时没有床,可倚靠在椅子上,放个靠枕到腰椎下部形成支撑,再用一个U形枕垫在颈后,可缓解入睡后腰部和颈部的肌肉和受力,防止劳损及受伤。

需要注意的是,最好在饭后散步15分钟到30分钟再午休。人睡熟后体温调节能力下降,午休时可以盖薄毛毯或衣服避免受凉。“午休时间最好控制在30分钟内,醒来后尽可能走一走,以便快速恢复到工作和学习状态。”许志明说。

来源:健康时报·科普时报等

声明

何秀芳不慎将任奕杰的《出生医学证明》丢失,编号:Q140035639,现声明作废。

冯建国不慎将山西华洁环境工程有限公司(统一社会信用代码:91140600798264514P)的公章丢失,公章编号:91140600798264514P,现声明作废。

王亚不慎将危险化学品经营单位安全生产管理人员证件丢失,证号:140602199110298790;

李国钰不慎将危险化学品经营单位安全生产管理人员证件丢失,证号:140621199505160015;

杜明宇不慎将危险化学品经营单位安全生产

管理人员证件丢失,证号:140603199610075442;

杨晓燕不慎将危险化学品经营单位安全生产管理人员证件丢失,证号:140622199502283948;

闫超不慎将危险化学品经营单位安全生产管理人员证件丢失,证号:14022619950615651X;

郭庆不慎将危险化学品经营单位安全生产管理人员证件丢失,证号:14062119941012007X;

耿有斌不慎将危险化学品经营单位主要负责人证件丢失,证号:140225197306032218;

孟继云不慎将危险化学品经营单位主要负责人证件丢失,证号:142125197404100014;

曹剑华不慎将危险化学品经营单位主要负责人证件丢失,证号:142124197002077417;

现声明作废。